

Konsumsi Teh Daun Kelor Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui

*Consumption of Moringa Leaf Tea Increases Breast Milk Production
in Breastfeeding Mothers*

Khairunisya^{1*}, Setiawati¹, Cindy Dwi Maharani¹, Septa Pratama Putri¹, Elma Mulya¹

¹Prodi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang Kampus Muara Enim

*Email: khairunnisa@poltekkespalembang.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Produksi ASI yang tidak optimal merupakan salah satu penyebab utama rendahnya cakupan ASI eksklusif di Indonesia. Daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal memiliki kandungan fitoestrogen, vitamin, dan mineral yang dapat merangsang produksi ASI. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian teh daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. **Metode :** desain pra-eksperimental one group pretest-posttest dengan jumlah sampel sebanyak 30 ibu menyusui yang mengalami kesulitan dalam memproduksi ASI. Intervensi dilakukan dengan memberikan teh daun kelor dua kali sehari selama tujuh hari. Volume ASI, frekuensi menyusui, dan kecukupan ASI diukur sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji *paired t-test*. **Hasil:** Pemberian teh daun kelor secara signifikan meningkatkan jumlah produksi ASI ($p = 0,000$) dan kecukupan ASI, namun tidak signifikan terhadap frekuensi menyusui. **Kesimpulan:** Teh daun kelor efektif digunakan sebagai intervensi alami untuk meningkatkan produksi dan kecukupan ASI, sehingga dapat direkomendasikan dalam praktik kebidanan komunitas untuk mendukung program ASI eksklusif.

Kata kunci: Teh Daun Kelor; Produksi ASI; Kecukupan ASI; Ibu Menyusui; Laktasi

Abstract

Background: Suboptimal breast milk production is one of the main causes of low exclusive breastfeeding coverage in Indonesia. Moringa leaves (*Moringa oleifera*) are known to contain phytoestrogens, vitamins, and minerals that can stimulate breast milk production. **Purpose:** To determine the effect of giving moringa leaf tea on breast milk production in breastfeeding mothers. **Methods:** pre-experimental design one group pretest-posttest with a sample of 30 breastfeeding mothers who experienced difficulty in producing breast milk. The intervention was carried out by giving moringa leaf tea twice a day for seven days. Breast milk volume, breastfeeding frequency, and breast milk sufficiency were measured before and after the intervention. Data analysis used *paired t-test*. **Results:** Giving moringa leaf tea significantly increased the amount of breast milk production ($p = 0.000$) and breast milk sufficiency, but did not significantly affect breastfeeding frequency. **Conclusion:** Moringa leaf tea is effective as a natural intervention to increase breast milk production and sufficiency, so it can be recommended in community midwifery practice to support exclusive breastfeeding programs.

Keywords: Moringa Leaf Tea; Breast Milk Production; Milk Adequacy; Breastfeeding Mothers; Lactation

PENDAHULUAN

ASI terdiri dari air, protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Kiselova *et al.*, 2022). ASI

mengandung imunoglobulin, khususnya Imunoglobulin A Sekretori (SIgA), yang memberikan garis pertahanan pertama terhadap patogen di usus bayi. Kehadiran protein dan peptida antimikroba dalam ASI berkontribusi pada pertahanan kekebalan bawaan, mengurangi peradangan dan meningkatkan kemampuan bayi untuk melawan infeksi (Rani, 2022). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan RI menganjurkan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Namun demikian, cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2022 hanya mencapai 74,5%, menurun dibandingkan capaian tahun sebelumnya (Kemenkes RI, 2023). Di Kabupaten Muara Enim, Sumatera Selatan, cakupan ASI eksklusif pada tahun 2022 sebesar 68,42%, masih di bawah target nasional sebesar 95% . Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI di daerah tersebut (Qatrunnada *et al.*, 2024).

Ketidakcukupan pemberian ASI eksklusif merupakan masalah yang kompleks, dengan persepsi produksi ASI yang tidak mencukupi sebagai faktor penyebab utamanya. Kesan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk stres, gizi yang tidak memadai, dan dukungan lingkungan yang tidak memadai. Faktor-faktor ini memengaruhi unsur fisiologis produksi ASI dan kesiapan psikologis serta kepercayaan diri ibu untuk mempertahankan pemberian ASI eksklusif (Arifarahmi *et al.*, 2023). Dukungan lingkungan, termasuk dukungan keluarga dan masyarakat, sangat penting untuk keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Ibu yang kurang mendapat dukungan dari pasangan, keluarga, atau masyarakat cenderung mengalami stres dan keraguan tentang kemampuan mereka dalam menyusui (Singh *et al.*, 2024).

Meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui merupakan masalah yang melibatkan banyak faktor, baik faktor fisiologis, psikologis, maupun gizi (Jamie, 2023). Berbagai strategi telah dieksplorasi untuk mengatasi tantangan ini, mulai dari intervensi fisik hingga suplemen makanan dan program edukasi. Efektivitas metode ini bervariasi, dan penerapannya sering kali bergantung pada praktik budaya dan preferensi individu (Handajani, Pamungkasari and Budihastuti, 2018; Horta and Victora, 2020).

Salah satu intervensi alami yang tengah mendapat perhatian adalah pemanfaatan tanaman herbal, seperti daun kelor (*Moringa oleifera*). Daun kelor kaya akan nutrisi penting, termasuk vitamin A, B, C, kalsium, dan zat besi, bersama dengan senyawa fitoestrogen seperti stigmasterol, sitosterol, dan kampesterol (Fungtammanan and Phupong, 2022). Fitosterol ini diketahui dapat meningkatkan produksi estrogen, yang merangsang proliferasi saluran kelenjar susu, sehingga meningkatkan produksi ASI. Kelor sering diresepkan kepada ibu menyusui sebagai galaktagog, yang secara efektif mendukung produksi ASI melalui pengaruh hormonal dan manfaat nutrisinya (Fungtammanan and Phupong, 2022). Studi ini mengevaluasi kemanjuran daun *Moringa oleifera* sebagai galaktagog dalam meningkatkan volume ASI di antara ibu-ibu pascapersalinan awal. Sementara hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok *Moringa oleifera* memiliki ASI 47% lebih banyak daripada kelompok kontrol, perbedaannya tidak signifikan secara statistik (73,5 vs 50 ml, $p = 0,19$) (Fungtammanan and Phupong, 2022). Banyak studi membuktikan efektivitas daun kelor dalam meningkatkan produksi ASI, namun penyajiannya masih terbatas pada rebusan (Sinaga *et al.*, 2022). Hal ini menyebabkan waktu penyajian yang singkat dan mudah basi.

Daun kelor mengandung fitosterol yang memiliki efek laktagogum yang dapat merangsang produksi ASI. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa ibu pasca melahirkan yang mengonsumsi teh daun kelor mengalami peningkatan produksi ASI yang signifikan,

dengan 86,7% peserta melaporkan produksi ASI lancar setelah intervensi dibandingkan dengan hanya 13,3% sebelum intervensi (Maineny, Taqwin and Sakti, 2023).

Namun, keberhasilan pemberian ASI eksklusif di tingkat lokal masih menghadapi berbagai tantangan. Di Kabupaten Muara Enim, Provinsi Sumatera Selatan, cakupan ASI eksklusif tercatat masih berada di bawah target nasional. Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan setempat dan data surveilans puskesmas, banyak ibu menyusui yang mengalami kendala dalam memproduksi ASI secara optimal, terutama dalam minggu-minggu awal pascapersalinan. Permasalahan ini diperparah oleh terbatasnya akses terhadap intervensi laktasi yang aman, terjangkau, dan berbasis kearifan lokal. Dengan karakteristik wilayah semi-perkotaan dan tingkat pengetahuan ibu yang beragam, pendekatan berbasis herbal seperti teh daun kelor dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang kontekstual, alami, dan mudah diterapkan di layanan praktik mandiri bidan (PMB).

METODE

Studi ini menggunakan desain pra-eksperimental yang menggunakan model satu kelompok pretest-posttest. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi pengaruh konsumsi teh daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Studi ini dilakukan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Semiyati di Kabupaten Muara Enim, Sumatera Selatan, dari 1 Agustus hingga 28 September 2024. Penelitian ini melibatkan semua ibu menyusui yang memiliki keluhan tentang produksi ASI sedikit yang datang ke PMB Semiyati selama periode penelitian. Untuk pengambilan sampel, metode purposive sampling digunakan. Kriteria yang dimasukkan termasuk: (1) ibu menyusui dengan kondisi umum sehat, (2) tidak memiliki keluhan ASI yang signifikan, (3) tidak mengonsumsi obat-obatan laktagog lainnya, (4) bersedia menjadi responden dengan menandatangani persetujuan informasi, dan (5) dapat berkomunikasi dengan baik. Seseorang dikeluarkan jika ibu tidak dapat membaca atau menulis, tidak bersedia mengonsumsi teh daun kelor, dan dikeluarkan jika: (1) tidak bekerja sama selama intervensi, atau (2) menolak atau tidak menerima izin dari keluarga. Jumlah sampel yang diambil adalah tiga puluh ibu menyusui.

Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes Muhammadiyah Palembang telah menyetujui penelitian ini dengan nomor EC.095/KEPK/STIKesMP/VII/2024. Produksi ASI, yang diukur melalui volume hasil pumping dan indikator kualitas menyusui lainnya, adalah variabel terikat dalam penelitian ini. Pemberian teh daun kelor adalah variabel bebas. Mengonsumsi 1 sendok teh (3 gram) serbuk daun kelor yang diseduh dengan 200 mililiter air panas dan diminum dua kali sehari selama tujuh hari berturut-turut disebut sebagai pemberian teh daun kelor. Volume ASI yang telah dipompa manual, frekuensi menyusui lebih dari enam kali setiap hari, jumlah ASI yang meningkat, sensasi payudara yang penuh, dan penampilan bayi yang puas setelah menyusui adalah semua tanda produksi ASI.

Serbuk daun kelor kering, yang dikemas dalam takaran 3 gram per porsi, adalah bahan utama penelitian ini. Teh daun kelor diseduh dengan air panas (200 mililiter), dan responden dapat menambah madu jika mereka ingin. Alat ukur yang digunakan termasuk pompa ASI manual, gelas ukur dengan tanda satuan mililiter, lembar observasi dan kuesioner persepsi ibu. Jumlah volume ASI diukur pada hari pertama sebelum intervensi dan hari kedelapan setelah intervensi. Pengukuran dilakukan pada pagi hari oleh ibu sendiri, dibantu oleh bidan pendamping, menggunakan pompa ASI yang sama untuk

memastikan alat konsisten.

Selama intervensi selama tujuh hari berturut-turut, peneliti memberikan teh daun kelor kepada masing-masing responden setiap dua hari. Mereka juga mengajarkan mereka cara menyeduh teh dan mencatat jumlah ASI yang mereka konsumsi setiap hari. Pada hari ke-8, peneliti mengumpulkan kembali lembar kontrol konsumsi dan hasil pumping setiap hari. Peneliti dan bidan setempat melacak kepatuhan konsumsi teh dan tanda-tanda peningkatan produksi ASI. Selain itu, selain data kuantitatif, wawancara terstruktur digunakan untuk mengumpulkan data kualitatif tentang pengalaman dan persepsi responden tentang konsumsi teh daun kelor.

Karakteristik subjek penelitian termasuk usia, paritas, status gizi, dan data awal produksi ASI; analisis bivariat mencakup perubahan volume ASI rata-rata sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama. Analisis univariat menggunakan uji t berpasangan, juga dikenal sebagai uji t berpasangan.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden	n	%
Umur (tahun)		
20-35	23	76,7
> 35	7	23,3
Pendidikan		
SD	1	3,3
SMP	4	13,3
SMA	12	40,0
PT	13	43,3
Pekerjaan		
IRT	27	90,0
Anak ke-		
1	8	26,7
2	14	46,7
3	5	16,7
4	3	10,0
Total	30	100,0

Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden berusia 20-35 tahun (76,7%) dan sebagian besar memiliki pendidikan SMA (40,0%) atau perguruan tinggi (43,3%), dengan pendidikan SD hanya sebesar 3,3%. Sebanyak 90,0% responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT), sementara 10,0% lainnya bekerja. Berdasarkan jumlah anak, 46,7% merupakan ibu dari anak kedua, diikuti oleh ibu dengan anak pertama (26,7%), anak ketiga (16,7%), dan anak keempat (10,0%).

Kecukupan produksi ASI pada ibu menyusui sebelum dan sesudah intervensi pada tabel 2 menunjukkan bahwa pemberian teh daun kelor, diukur melalui indikator kecukupan bayi, frekuensi menyusui, dan jumlah produksi ASI. Sebelum intervensi, 26,7% bayi mengalami kecukupan ASI yang kurang, sementara 73,3% cukup, namun tidak ada bayi yang merasa puas. Setelah pemberian teh daun kelor, seluruh bayi menunjukkan kecukupan ASI yang lebih baik dengan 60,0% bayi merasa puas. Frekuensi menyusui juga mengalami peningkatan, dengan rata-rata meningkat dari 7,40 kali menjadi 7,80 kali per hari. Jumlah produksi ASI per hari menunjukkan peningkatan yang

signifikan, dengan rata-rata produksi meningkat dari 641,5 ml menjadi 774,5 ml, dan rentang produksi meningkat dari 300-890 ml menjadi 500-1000 ml.

Tabel 2. Kecukupan Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variable	Sebelum	Sesudah
Kecukupan bayi		
Kurang	8 (26,7%)	0
Cukup	22 (73,3%)	12 (40,0%)
Puas	0	18 (60,0%)
Total	30 (100,0%)	30 (100,0%)
Frekuensi menyusui		
Mean (SD)	7,40 (1,42)	7,80 (0,88)
Median	7,0	8,0
Min-maks	5-10	7-11
Jumlah produksi ASI		
Mean (SD)	641,5 (173,2)	774,50 (148,5)
Median	675,0	800,0
Min-maks	300-890	500-1000

Tabel 3. Pengaruh Konsumsi Teh Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui

Variabel	p- value	Z/t
Kecukupan ASI	0,000	-5,009
Frekuensi Menyusui	0,054	-1,929
Jumlah Produksi ASI	0,000	-11,792

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *paired sampel t-test*, terdapat pengaruh signifikan pada kecukupan ASI bayi dan jumlah produksi ASI, dengan nilai $p < 0,05$, masing-masing sebesar 0,000 untuk kecukupan ASI ($Z = -5,009$) dan jumlah produksi ASI ($t = -11,792$). Sementara itu, pengaruh konsumsi teh daun kelor terhadap frekuensi menyusui tidak mencapai signifikansi, dengan nilai p sebesar 0,054 dan $Z = -1,929$.

PEMBAHASAN

Mayoritas responden (76,7%) berada pada usia produktif antara 20 dan 35 tahun, yang merupakan usia di mana mereka paling siap secara fisik dan emosional untuk menyusui. Dalam hal pendidikan, lebih dari separuh ibu ini lulusan sekolah menengah atas (40,0%) atau perguruan tinggi (43,3%), dengan hanya 3% dari mereka berpendidikan SD. Tingkat pendidikan ini tentunya memainkan peran penting dalam pemahaman orang tentang menyusui, karena ibu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung lebih terbuka terhadap informasi kesehatan. Selain itu, sebagian besar dari mereka adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) (90,0%), yang memiliki waktu lebih banyak untuk fokus dan menyusui daripada ibu yang bekerja (10,0%). Berdasarkan jumlah anak, hampir setengah dari ibu-ibu ini adalah ibu dari anak kedua (46,7%). Ibu dari anak pertama (26,7%), anak ketiga (16,7%), dan anak keempat (10,0%) adalah sisanya.

Menurut Asih (2021), menyusui adalah salah satu cara terbaik untuk membangun ikatan emosional atau ikatan antara ibu dan bayi. Dipercaya bahwa interaksi langsung antara ibu dan bayi melalui kontak fisik dan visual dapat membangun hubungan yang lebih kuat dan mendalam. Selain itu, persepsi ibu tentang manfaat menyusui, risiko jika

tidak menyusui, dan dukungan sosial yang mereka terima biasanya menentukan keputusan mereka untuk menyusui. Teori ini sangat relevan, terutama untuk ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi, yang memiliki akses informasi kesehatan yang lebih baik dan cenderung lebih menyadari pentingnya ASI untuk kesehatan anak mereka (Agustia, Machmud and Usman, 2019).

Temuan ini didukung oleh sejumlah penelitian sebelumnya, baik dalam negeri maupun internasional. Di Indonesia, Larasati, (2018) menjelaskan bahwa di Indonesia, ibu dengan pendidikan lebih tinggi lebih cenderung menyusui sendiri selama enam bulan pertama. Hal ini sesuai dengan data PMB Semiyati, yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui memiliki gelar SMA atau perguruan tinggi. Dengan demikian, pola menyusui yang lebih konsisten secara teoritis dapat didukung.

Septiani et al, (2017) menemukan bahwa ibu yang berstatus IRT lebih sering memberikan ASI eksklusif daripada ibu yang bekerja. Hasil ini menunjukkan bahwa waktu dan fleksibilitas sangat penting untuk mendukung praktik menyusui, seperti yang ditunjukkan oleh profil ibu-ibu di PMB Semiyati. Penelitian yang dilakukan oleh Fadriah et al., (2021) menemukan bahwa pendidikan dan dukungan sosial yang memadai sangat penting untuk keberhasilan menyusui, dan penelitian ini menemukan bahwa ibu yang berpendidikan dan menerima dukungan sosial cenderung memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi saat menyusui. Temuan ini terkait dengan PMB Semiyati, yang menunjukkan pola yang sebanding.

Menurut penelitian lain yang dilakukan oleh Gayatri, (2021) usia ibu dan jumlah anak mempengaruhi pengalaman menyusui. Ibu yang lebih muda lebih percaya diri dan memiliki lebih banyak pengalaman menyusui daripada ibu yang lebih tua. Data ini sesuai dengan profil ibu PMB Semiyati, yang sebagian besar berada di rentang usia produktif dan memiliki anak kedua atau ketiga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fitur sosiodemografi ibu menyusui di PMB Semiyati sangat penting untuk keberhasilan menyusui. Ibu-ibu ini memiliki usia produktif, tingkat pendidikan yang cukup tinggi, dan status IRT. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi dikaitkan dengan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat ASI, dan status IRT memberikan fleksibilitas waktu yang lebih besar untuk memberikan perhatian khusus pada anak, termasuk menyusui.

Namun, ibu yang tidak memiliki pendidikan tinggi atau yang bekerja mungkin menghadapi kesulitan untuk menyusui sendiri. Akibatnya, diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan yang menjangkau kelompok-kelompok ini. Ini dapat dicapai melalui kampanye kesehatan dan penyediaan layanan menyusui bagi ibu bekerja. Hasil ini dapat menjadi dasar untuk pembuatan program yang lebih baik, yang mencakup peningkatan akses ke informasi bagi ibu-ibu dengan latar belakang pendidikan lebih rendah.

Intervensi pemberian teh daun kelor menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap kecukupan ASI ibu menyusui, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 2. Sebelum intervensi, hanya 73,3% bayi mengalami kecukupan ASI yang cukup, dan tidak ada bayi yang tampak puas. Sementara itu, 26,7% bayi mengalami kekurangan ASI. Setelah intervensi teh daun kelor, semua bayi mengalami kecukupan ASI, dan 60 persen tampak puas. Selain itu, frekuensi menyusui meningkat dari rata-rata 7,40 kali menjadi 7,80 kali per hari. Jumlah ASI yang diproduksi setiap hari juga meningkat secara signifikan dari rata-rata 641,5 mililiter menjadi 774,5 mililiter, dengan rentang produksi meningkat dari 300-890 mililiter menjadi 500-1000 mililiter. Perubahan ini menunjukkan bahwa teh daun kelor dapat membantu laktasi.

Teori dasar tentang produksi ASI adalah konsep pasokan dan permintaan; dengan kata lain, produksi ASI bergantung pada permintaan atau frekuensi menyusui bayi. Semakin sering bayi menyusui, semakin banyak insentif untuk menghasilkan ASI lebih banyak (Kemenkes RI, 2020). Ini terkait dengan mekanisme hormon prolaktin dan oksitosin, di mana peningkatan frekuensi menyusui merangsang kedua hormon ini untuk meningkatkan kuantitas ASI (Aryani, Alyensi and Fathunikmah, 2021). Selain itu, asupan nutrisi tertentu dapat membantu produksi ASI yang ideal (Salamah and Prasetya, 2019). Mengandung banyak zat besi, kalsium, dan protein, daun kelor dianggap dapat meningkatkan nutrisi ibu, meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI (Irwan, 2020)

Penelitian Putri dan Fitria (2021) menemukan bahwa ekstrak daun kelor diberikan kepada ibu menyusui meningkatkan produksi ASI secara signifikan. Studi ini menunjukkan bahwa selama dua minggu, volume ASI ibu yang minum teh daun kelor meningkat. Hal ini sejalan dengan temuan PMB Semiyati, yang menemukan bahwa teh daun kelor meningkatkan jumlah produksi ASI secara signifikan melalui pemberian.

Penelitian Damayanti dan Widiawati (2022), mengamati efek daun kelor pada ibu menyusui dan menemukan bahwa konsumsi daun kelor secara teratur meningkatkan kepuasan bayi, sebagaimana diukur melalui indikator kecukupan dan perilaku bayi selama menyusui. Hasil penelitian tersebut mendukung data di PMB Semiyati, yang menunjukkan peningkatan jumlah bayi yang merasa puas setelah intervensi teh daun kelor.

Penelitian oleh Maineny, Taqwin and Sakti, (2023) juga menunjukkan bahwa teh daun kelor efektif dalam meningkatkan frekuensi dan durasi menyusui pada ibu bekerja. Dengan hasil bahwa frekuensi menyusui yang lebih tinggi berhubungan langsung dengan produksi ASI yang meningkat, penelitian ini semakin menguatkan manfaat teh daun kelor sebagai pendukung laktasi.

Menurut Hanifa *et al.* (2021) menemukan bahwa penggunaan suplemen daun kelor pada ibu menyusui meningkatkan jumlah produksi ASI sebesar 25%, mendukung teori bahwa nutrisi dari daun kelor dapat membantu dalam meningkatkan kualitas laktasi. Hasil ini memperkuat data di PMB Semiyati, di mana terjadi peningkatan jumlah produksi ASI setelah intervensi teh daun kelor.

Berdasarkan temuan ini, jelas bahwa teh daun kelor meningkatkan produksi ASI dan kepuasan bayi ibu menyusui di PMB Semiyati. Kandungan nutrisi dalam daun kelor, yang berperan penting dalam mendukung kualitas dan kuantitas ASI, dapat dikaitkan dengan efek yang signifikan ini. Peningkatan frekuensi menyusui setelah teh daun kelor menunjukkan bahwa daun kelor dapat meningkatkan hubungan supply and demand, yang dapat membantu menjaga produksi ASI tetap stabil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teh daun kelor dapat direkomendasikan sebagai intervensi alami yang efektif bagi ibu menyusui, terutama bagi ibu yang mengalami masalah dalam produksi ASI. Namun, untuk menerapkan temuan ini pada populasi yang lebih luas, diperlukan penelitian lebih lanjut yang melibatkan uji klinis dengan skala yang lebih besar.

Hasil analisis menunjukkan bahwa konsumsi teh daun kelor memiliki efek yang signifikan terhadap peningkatan jumlah ASI yang dihasilkan oleh ibu menyusui. Berdasarkan hasil analisis, indikator kecukupan ASI dan jumlah ASI yang dihasilkan meningkat secara signifikan setelah konsumsi teh daun kelor, sementara frekuensi menyusui tidak meningkat secara signifikan. Artinya, teh daun kelor terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI, seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 3;

nilai p-value untuk kecukupan ASI dan jumlah produksi ASI masing-masing adalah 0,000, dan nilai untuk frekuensi menyusui adalah 0,054, yang berada di atas batas signifikansi 0,05.

Daun kelor (*Moringa oleifera*) secara teoritis sangat kaya akan nutrisi penting seperti protein, vitamin, dan mineral yang membantu proses laktasi (Johan, Anggraini and Noorbaya, 2019). Sebagian besar diketahui bahwa fitoestrogennya berfungsi sebagai laktagogum, yang dapat merangsang produksi ASI (Hanifa *et al.*, 2021). Selain itu, kandungan gizi tinggi daun kelor mendukung gagasan bahwa tanaman ini membantu produksi ASI, sesuai dengan teori laktasi yang menyatakan bahwa kualitas nutrisi ibu secara langsung mempengaruhi produksi ASI (Pujiastuti, Salsabila and Anwar, 2022).

Beberapa penelitian mendukung efek daun kelor sebagai laktagogum yang efektif. Menurut Sulistiawati *et al.* (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa konsumsi minuman daun kelor dapat meningkatkan kecukupan ASI pada ibu postpartum melalui peningkatan hormone prolactin dengan bayi merasa lebih puas setelah intervensi. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian (Aliyanto and Rosmadewi, 2019), yang menyatakan bahwa ibu menyusui yang mengonsumsi sayur daun kelor mengalami peningkatan signifikan dalam berat badan bayi, sebuah indikator kecukupan ASI yang efektif. Di sisi lain, studi luar negeri oleh (Fungtammasan and Phupong, 2022) mendapati bahwa konsumsi suplemen daun kelor meningkatkan sekresi ASI hingga 45% dalam kelompok uji coba, sehingga memperkuat klaim bahwa daun kelor adalah suplemen yang potensial untuk ibu menyusui. Penelitian lain dari (Sumarni *et al.*, 2020) menunjukkan bahwa pemberian kukis daun kelor pada ibu menyusui memperlihatkan peningkatan kuantitas ASI secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengonsumsi daun kelor.

Penelitian *review* literatur yang mengungkap bahwa konsumsi daun kelor telah digunakan di berbagai negara sebagai bahan tradisional yang efektif dalam meningkatkan ASI (Martin *et al.*, 2023). Dengan kata lain, baik secara tradisional maupun ilmiah, daun kelor dikenal mampu mendukung laktasi. Peneliti menyimpulkan bahwa teh daun kelor adalah cara yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui, terutama dalam hal kecukupan ASI bagi bayi. Namun, karena pengaruh terhadap frekuensi menyusui tidak signifikan, diperlukan penelitian tambahan untuk mengetahui apakah konsumsi teh daun kelor juga dapat meningkatkan frekuensi menyusui atau hambatan menyusui.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Konsumsi teh daun kelor dapat membantu ibu menyusui dalam produksi ASI.

Saran

Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan petugas laktasi, harus mempertimbangkan penggunaan teh daun kelor sebagai alternatif yang didasarkan pada kearifan lokal untuk mendukung laktasi. Ibu menyusui juga harus mengikuti kursus edukasi menyusui yang menyeluruh tentang cara menyusui yang baik dan teratur dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustia, N., Machmud, R. and Usman, E. (2019) 'Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja di Kabupaten Ogan Komering Ulu', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(3), p. 573. Available at: <https://doi.org/10.25077/jka.v8.i3.p573-582.2019>.

- Aliyanto, W. and Rosmadewi, R. (2019) 'Efektifitas sayur pepaya muda dan sayur daun kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara', *Jurnal Kesehatan*, 10(1), p. 84. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1211>.
- Arifarahmi, A. et al. (2023) 'What are The Causes of Exclusive Breastfeeding Failure? : A Systematic Review', *Jurnal Syntax Admiration* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.46799/jhs.v4i10.1086>.
- Aryani, Y., Alyensi, F. and Fathunikmah (2021) 'Pelatihan Pijat Oksitosin Bagi Kader Untuk Memperbanyak Produksi ASI', *Jurnal Ebima*, 2(2), pp. 4–9.
- Asih, Y. (2021) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Dilengkapi dengan Evidence Based Practice dan Daftar Tilik Asuhan Nifas*. Jakarta: Trans Info Media.
- Damayanti, A. and Widiawati, I. (2022) 'Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Produksi Asi Dan Kenaikan Berat Badan Bayi', *Jurnal kesehatan Siliwangi*, 2(3), pp. 861–869.
- Fadjriah, R.N., Krisnasari, S. and Gugu, Y. (2021) 'Relationship between family social support and exclusive breastfeeding behavior at talise health center, indonesia', *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, pp. 312–316. Available at: <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5987>.
- Fungtammasan, S. and Phupong, V. (2022) 'The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breast milk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial', *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*: X, 16, p. 100171. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eurox.2022.100171>.
- Gayatri, M. (2021) 'Exclusive Breastfeeding Practice in Indonesia: A Population-Based Study', *Korean Journal of Family Medicine*, 42(5), pp. 395–402. Available at: <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0131>.
- Handajani, D.O., Pamungkasari, E.P. and Budihastuti, U.R. (2018) 'Effectiveness of Health Promotion by Indonesian Breastfeeding Association in Increasing Exclusive Breastfeeding Coverage in Surabaya City, East Java', *Journal of Health Promotion and Behavior*, 03(01), pp. 1–15. Available at: <https://doi.org/10.26911/thejhp.2018.03.01.01>.
- Hanifa, D. et al. (2021) 'Herbal Laktagogum Dan Produksi Asi Ibu Menyusui: A Sistematic Review', *Journal of Midwifery Science: Basic and Applied Research*, 3(2), pp. 55–68.
- Horta, B.L. and Victora, C.G. (2020) 'Short-term effects of breastfeeding: a systematic review on the benefits of breastfeeding on diarrhoea and pneumonia mortality', *World Health Organization*, pp. 1–54. Available at: <https://doi.org/ISBN 978 92 4 150612 0>.
- Irwan, Z. (2020) 'The Nutritional Content of Moringa Leaves Based on Drying Methods', *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), p. 69. Available at: <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.231>.
- Jamie, M.-S. (2023) 'Challenges with Breastfeeding', *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 48(1), pp. 161–167. Available at: <https://doi.org/10.1097/NMC.0000000000000909>.
- Johan, H., Anggraini, R.D. and Noorbaya, S. (2019) 'Potensi Minuman Daun Kelor terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Postpartum', *Jurnal Sebatik*, 23(01), pp. 192–194.
- Kemenkes RI (2020) 'Program ASI Eksklusif'.
- Kemenkes RI (2023) *Profil kesehatan indonesia 2022*. Jakarta.
- Kiselova, M.M. et al. (2022) 'Breastfeeding is the - “gold standard” old experience and new scientifically proven benefits', *Неонатологія, хірургія та перинатальна медицина*, 12(2(44)), pp. 53–58. Available at: <https://doi.org/10.24061/2413-4260.xii.2.44.2022.10>.
- Larasati, N.N. (2018) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 25-59 bulan di Posyandu Wilayah Puskesmas Wonosari II Tahun

- 2017', Skripsi, pp. 1–104.
- Maineny, A., Taqwin, T. and Sakti, P.M. (2023) 'Combination of Breast Care and Moringa Leaf Tea to Increase Breast Milk Volume', *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(S1), pp. 9–12. Available at: <https://doi.org/10.30604/jika.v8is1.1677>.
- Martin, N. et al. (2023) 'Scoping Review of Breastfeeding Mothers ' Efforts to Increase Breast Milk Production Authors : Departement of Public Health , Faculty of Medicine , Universitas Padjadjaran ; Profesor Eijkman', *Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(4), pp. 1556–1573.
- Pujiastuti, R.S.E., Salsabila, D.I.B. and Anwar, M.C. (2022) 'Potential of Moringa Leaf Cookies to Increast Breastmilk Production in Postpartum Mothers', *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(T8), pp. 207–210. Available at: <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9494>.
- Putri, R.D. and Fitria (2021) 'Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Pada Ibu Menyusui Eksklusif', *Jurnal Kebidanan*, 7(1), pp. 87–92.
- Qatrunnada, N. et al. (2024) 'Mapping the Distribution of Prevalence and Risk Factors for Stunting Based on Geographic Information Systems in Muara Enim 2022', *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(1), pp. 22–28. Available at: <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn>.
- Rani, U. (2022) 'Breastfeeding: Importance in Early Development of the Immune System and Long-term Health', *The Journal of communicable diseases*, 52(02), pp. 107–109. Available at: <https://doi.org/10.24321/0019.5138.202280>.
- Salamah, U. and Prasetya, P.H. (2019) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), pp. 199–204. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1418>.
- Septiani, H., Budi, A. and Karbito (2017) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Oleh Ibu Menyusui Yang Bekerja Sebagai Tenaga Kesehatan', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(6).
- Sinaga, K. et al. (2022) 'Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas', *Indonesian Health Issue*, 1(1), pp. 146–157.
- Singh, R. et al. (2024) 'Effective Approaches to Addressing Challenges in Exclusive Breastfeeding', *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(3). Available at: <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i03.20844>.
- Sulistiawati, Y. et al. (2017) 'Effect Of Moringa Oleifera On Level Of Prolactin And Breast Milk Production In Postpartum Mothers', *Belitung Nursing Journal*, 3(2), pp. 126–133. Available at: <https://doi.org/10.52403/ijshr.20220445>.
- Sumarni et al. (2020) 'Effect of moringa oleifera cookies to improve quality of breastmilk', *Enfermería Clínica*, 30, pp. 99–103. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.050>.